

Diplomarbeit

BESTSELLER



Elisabeth Heller

**Sozialberufe -
Endstation Stress und Burnout?**

**Ursachen für die Entstehung von Stress und Burnout,
Präventionsmaßnahmen und Bewältigungsstrategien
am Beispiel der Sozialpädagogik**

Heller, Elisabeth: Sozialberufe - Endstation Stress und Burnout? Ursachen für die Entstehung von Stress und Burnout, Präventionsmaßnahmen und Bewältigungsstrategien am Beispiel der Sozialpädagogik. Hamburg, Bachelor + Master Publishing 2014

Originaltitel der Abschlussarbeit: Berufsfelder der Sozialpädagogik. Endstation Stress und Burnout?

Buch-ISBN: 978-3-95820-077-7

PDF-eBook-ISBN: 978-3-95820-577-2

Druck/Herstellung: Bachelor + Master Publishing, Hamburg, 2014

Covermotiv: © Kobes - Fotolia.com

Zugl. Fachhochschule St. Pölten, St. Pölten, Österreich, Diplomarbeit, Mai 2003

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© Bachelor + Master Publishing, Imprint der Diplomica Verlag GmbH
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg
<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2014
Printed in Germany

INHALTSVERZEICHNIS

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | EINLEITUNG | 3 |
| 2 | BURNOUT..... | 5 |
| 2.1 | DEFINITION | 5 |
| 2.2 | URSACHEN | 5 |
| 2.3 | SYMPTOME..... | 6 |
| 2.4 | BURNOUT-STADIEN | 6 |
| 3 | STRESS | 10 |
| 3.1 | DEFINITION | 10 |
| 3.2 | NEGATIVE STRESSOREN..... | 10 |
| 3.3 | POSITIVE STRESSOREN | 12 |
| 3.4 | DIE STRESSREAKTION AUS MEDIZINISCHER SICHT..... | 12 |
| 4 | STRESSBEWÄLTIGUNG..... | 15 |
| 4.1 | ALLGEMEINE KURZFRISTIGE SOFORTMASSNAHMEN | 15 |
| 4.2 | OPTIMALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT IM "FLOW"-ZUSTAND..... | 15 |
| 4.3 | DIE EIGENEN RESSOURCEN NÜTZEN | 17 |
| 4.4 | RICHTIGES ATMEN | 17 |
| 4.5 | ENTSPANNUNGSÜBUNGEN..... | 18 |
| 4.6 | "ABSCHALTEN KÖNNEN" | 20 |
| 4.7 | HALTUNGEN UND EINSTELLUNGEN | 21 |
| 4.8 | DIE 5 SÄULEN DER IDENTITÄT VON PETZOLD | 24 |
| 4.9 | PSYCHOTHERAPIE..... | 24 |
| 4.10 | WEITERE ANREGUNGEN..... | 24 |
| 5 | STRESSBEWÄLTIGUNG BEI KINDERN | 25 |
| 5.1 | ALLGEMEINE KURZFRISTIGE SOFORTMASSNAHMEN | 26 |
| 5.2 | DIE EIGENEN RESSOURCEN NÜTZEN | 27 |
| 5.3 | FLOW..... | 27 |
| 5.4 | RICHTIGES ATMEN | 27 |
| 5.5 | ENTSPANNUNGSÜBUNGEN..... | 28 |
| 5.6 | „ABSCHALTEN KÖNNEN“ | 28 |
| 5.7 | HALTUNGEN UND EINSTELLUNGEN | 28 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 5.8 | DIE 5 SÄULEN DER IDENTITÄT VON PETZOLD | 29 |
| 5.9 | PSYCHOTHERAPIE..... | 29 |
| 6 | SUPERVISION UND TEAMARBEIT IN DER SOZIALPÄDAGOGIK | 30 |
| 6.1 | DEFINITION VON SUPERVISION..... | 30 |
| 6.2 | TEAMARBEIT IN DER SOZIALPÄDAGOGIK..... | 30 |
| 7 | EVALUATION DER BURNOUT-FRAGEBÖGEN..... | 34 |
| 7.1 | UNTERSUCHUNGSGEGENSTAND UND HYPOTHESEN | 34 |
| 7.2 | STICHPROBE | 35 |
| 7.3 | ERGEBNISSE..... | 36 |
| 8 | ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK..... | 39 |
| | LITERATURVERZEICHNIS | 42 |
| | ANHANG..... | 44 |

1 EINLEITUNG

Die zwei Begriffe "Burnout" und "Stress" sind zu Schlagwörtern unserer Gesellschaft geworden. Was bedeuten sie eigentlich? Wie entsteht Stress und wodurch kann es zu einem Burnout-Syndrom kommen? Wie kann ein solches verhindert werden? Leiden Menschen in Sozialberufen tatsächlich häufiger unter Stress als andere Berufsgruppen und befinden sie sich vielleicht gar schon in einem fortgeschrittenen Burnout-Stadium?

Mit diesen und anderen Fragen habe ich mich intensiv auseinandergesetzt und die meiner Ansicht nach relevantesten Ergebnisse in dieser Arbeit zusammengefasst.

Ich denke, dass es für Sozialpädagogen besonders wichtig ist, sehr genau über die Phänomene "Stress" und "Burnout" – als auch über deren Vorbeugung – Bescheid zu wissen, da sie aufgrund der meist sehr belastenden Arbeitssituation zu einer besonderen Risikogruppe zählen: "Überall, wo Menschen zusammenarbeiten und ein sinnvolles Leben führen wollen, entwickeln sich Missverständnisse, Schwierigkeiten, Auseinandersetzungen und Konflikte, die für den einzelnen zu Stress führen können." (*Peseschkian, 1996, S.1*)

Wird in einem solchen Fall keine Lösung gefunden und tritt über lange Zeit keine Entspannung der belastenden Situation ein, kann es zu einem totalen Erschöpfungszustand – dem *Burnout* – kommen.

Im Berufsfeld der Sozialpädagogik werden wir oft mit schweren Problemlagen von Kindern und Eltern, von Menschen mit besonderen Bedürfnissen oder von unserem Erwachsenen Klientel konfrontiert. Daher müssen wir über eine starke Persönlichkeit und gute Bewältigungsstrategien für emotionale Belastungen verfügen, um unsere Aufgabe gut erfüllen zu können und nicht schon nach wenigen Arbeitsjahren vollkommen "ausgebrannt" zu sein. Durch Dienstzeiten mit wechselndem Turnus, mit allfälligen Nachtdiensten und schweren körperlichen Arbeiten (wie z.B. häufiges Heben und Tragen von Kindern bzw. von Menschen mit besonderen Bedürfnissen) ist auch unser Körper oftmals extremen Belastungen ausgesetzt und dadurch prädestiniert für Krankheiten und Erschöpfungszustände.

Ich möchte an den Beginn dieser Arbeit allgemeine und medizinische Erklärungen zu den Begriffen "Stress" und "Burnout" stellen und danach zu einer Reihe von Vorschlägen verschiedener Bewältigungs- und Vorbeugungsstrategien übergehen, mit denen ich Interessierten neue Wege zur Bewältigung schwieriger Alltagssituationen aufweisen möchte, damit auch sie unnötigem Stress und einem Burnout-Syndrom vorbeugen können.

Das vorletzte Kapitel beschäftigt sich mit den Grundpfeilern der sozialpädagogischen Zusammenarbeit: Supervision und Teamarbeit.

Zum Schluss stelle ich eigene Erkenntnisse und Beobachtungen vor, die auf den Ergebnissen der von mir ausgearbeiteten Fragebögen für Sozialpädagogen beruhen.

Offensichtliche Fehler sowie die alte Rechtschreibung in Zitaten der von mir verwendeten Literatur werden buchstabengetreu in die Arbeit übernommen.

Um Begriffe zu reduzieren, werden alle Personen, mit denen Sozialpädagogen zu tun haben (Kleinkinder, Jugendliche und Erwachsene beiderlei Geschlechts) als *Klienten* bezeichnet. Fragestellungen, die bestimmte Personengruppen betreffen, habe ich in der Arbeit explizit angeführt.

Konstruktionen wie "sie/er", "Klienten/innen" oder "Sozialpädagogen/innen" habe ich wegen ihrer Schwerfälligkeit vermieden im Sinne des folgenden Zitats:

"Frauen sind gleichberechtigt: das sagt das Gesetz und meine eigene Überzeugung. Weder das Gesetz noch meine Überzeugung zwingen mich jedoch zu dem barbarischen `der (die) Leser(in)', `der (die) Student(in)'. `Der' Leser ist ebenso geschlechtsneutral wie `die' Geisel, und ich habe mich nicht dazu verstehen können, Artikelkapriolen unserer Sprache durch Sprachvandalismen aus eigener Schlachtung zu konterkarieren." (*Heuser, 1989, S.15*)

Ein herzliches Dankeschön gebührt meiner Didaktik-Lehrerin AV Claudia Wimmer, der Supervisorin und AHS-Lehrerin Mag. Gabriela Freimuth, die mir bei der Literatursuche und beim Kapitel über Supervision hilfreich zur Seite stand sowie das Korrekturlesen übernommen hat, und besonders auch der Universitätsassistentin Mag. Lisa Donat, die mich bei der Auswertung der Fragebögen unterstützte.

Abschließend möchte ich festhalten, dass mir diese Arbeit viel Spaß gemacht hat, dass ich meine Kenntnisse auf dem Gebiet "Stress und Burnout" sehr vertiefen konnte und dass ich hoffe, Interessierten einige Denkanstöße für ein effektiveres und stressfreies Arbeiten im Berufsfeld der Sozialpädagogik zu geben.

2 BURNOUT (vgl. Barth, 1992)

"Ein Mensch muss einmal entflammt gewesen sein, um ausbrennen zu können." (Barth, S.17)

Je mehr Veröffentlichungen zum Thema "Burnout" erscheinen, umso ausufernder und nichtssagender wird dieser Begriff. Es existieren bereits sehr viele verschiedene und heterogene Ansätze. Ich möchte in meiner Arbeit jenen phänomenalen Kern des Syndroms beschreiben, der sich in den meisten Büchern auf irgendeine Art und Weise wiederfindet. Dabei stütze ich mich besonders auf das Hauptwerk von *Anne-Rose Barth*, die das Burnout-Syndrom bei Lehrern unter Einbeziehung zahlreicher bereits veröffentlichter Studien sehr genau untersucht und beschrieben hat.

2.1 Definition:

Als *Burnout* bezeichnet man eine körperliche, einstellungsmäßige und emotionale Erschöpfung. Es sind zahlreiche Stressoren vorhanden, wohingegen die Satisfaktoren fehlen.

[> satisfacere, lat.= zufrieden stellen] (vgl. Barth, S.17)

2.2 Ursachen: (vgl. Barth, S. 17)

Ursachen für einen Burnout-Zustand sind

- dauernde Anspannung
- wenig Anerkennung und mitmenschliche Unterstützung und
- eine ständige Überlastung durch viele zwischenmenschliche Kontakte.

Diese drei Ursachen können in fast allen Berufen auftreten. Im Berufsfeld der Sozialpädagogik kommen allerdings zahlreiche zusätzliche Stressoren hinzu, wie z.B. zu lange Arbeitszeiten, Isolation, Autonomiemangel, Bedürfnisse der Klienten, öffentliche Missverständnisse über die Natur der Arbeit, ungenügende Ressourcen, Mangel an Kriterien zur Messung des Erfolgs, exzessive Anforderungen an die Sozialpädagogen von der Hierarchie, ungenügende Vorbereitung auf die Arbeit, sowie verwaltungsmäßige Unstimmigkeiten. (vgl. Barth, S. 31)